

≪ 4/15～5/14の休館日 ≫

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14						

灰色の日が休館日です。

おすすめ

毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などをご紹介します!



フックン

ライブラリー

みなよむ

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>

■蔵書検索と図書館よりはホームページからご覧いただけます。

DVD



児童



一般



『家族はつらいよ』 山田洋次／監督、橋爪功、吉行和子／ほか出演

妻が望んだ誕生日プレゼントは、なんと「離婚届」。一家に突然降りかかった、まさかの「熟年離婚」騒動に子どもたちも大慌て……。夫と妻のホンネと、家庭内の「あるある」がユーモアいっぱい描かれた喜劇映画です。

(108分)

「包丁を使わないで作るごはん」は 寺西恵里子 著

はじめてでも大丈夫! 冷凍バナナのスムージーやミートソースパゲティ、ベーコンチーズのちぎりパンなど、包丁を使わないで作れるおいしくてカンタンな料理を紹介し作り方をわかりやすい写真で解説します。

『札沼線の愛と死 新十津川町を行く』 西村京太郎 著

十津川警部が住む東京・三鷹で銃殺事件が。現場の雪の上には、血で書かれた十字のマークが残されていた。被害者は北海道新十津川町の人物と推理した十津川警部は現地へ飛ぶが…。

New Totsukawa Trial NTT

第12回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。



金 奨一郎

地域おこし協力隊初任者研修に参加して

2月27日、28日に東京で行われた、地域おこし協力隊の初任者研修に参加してきました。

この研修には、全国の協力隊80人と、アドバイザーや講師の方が参加しました。その研修の中で副幹事という大役を仰せつかりました(笑)

研修担当者のお話によると、初任者研修の参加者は、まだ協力隊になって日の浅い方がほとんどで、運営に携わる幹事の役職を積極的にやってみようという方は少ないとのことでした。1泊2日という短い時間でしたが、全国の地域おこし協力隊と話ができて、新たなつながりができました。

また、研修で改めて感じたのは「バズワード」に惑わされないということでした。「バズワード」とは、いかにも専門的に聞こえますが、意味が不明確なまま使われている言葉のことです。「まちづくり」「地域おこし」などが当てはまると思います。

「地域おこし」とは何をもって成功したとするのか?普通に考えたら、ヨソから若者がいきなり来て「地域おこします!」なんて言われると「なんじゃコイツは??」ということになりますよね。

言葉の意味を自由に解釈できるからこそ、携わる人がそれぞれの考えを持つのではなく、共通認識として持ち合わせるからこそ重要なことであると感じました。

日々の活動はこちらで発信しています。ぜひご覧ください。

- 【Facebook】
- ・北海道 新十津川町 地域おこし協力隊 (活動全般について)
 - ・START from 新十津川 Project (新十津川駅について)
 - ・いいね! 札沼線 (札沼線について)

◆**原因**

目はレンズである水晶体の厚みを調整して、ピントを合わせています。この厚みを調整している目の周りの筋肉は、近くを見ているときに緊張状態になります。

◆**眼精疲労とは**

目のかすみや痛み、充血、視力低下などの「疲れ目」が、長く続くことにより、目の不調とともに、肩こりや頭痛など身体の不調や睡眠障害などの精神面の不調が起こる症状のことです。

近年、パソコンや携帯電話を長時間使用する機会が増え、気付かないうちに、目に負担をかけている可能性があります。

健康 知って得情報

眼精疲労を予防しましょう

担当 保健福祉課

◆**目を休める方法**

目を閉じて光をさえぎると目が休まります。また、パソコン作業では、1時間に1回、10分程度の休憩をしましょう。

・まばたきを多くする

書類や画面を集中して見ていると、まばたきが少なくなり、目が乾きやすくなります。まばたきを意識的に増やすようにして、目の乾きを和らげましょう。

・遠くを見る

近くのものばかり見ていると目は緊張状態が続きます。遠くのものを見て、目の周りの筋肉を休めましょう。

・温める

蒸しタオルで目の周りを温め、血行を良くしましょう。

◆**目の働きを助ける食べ物**

バランスよく食事をとることが一番大切ですが、特に効果的な食べ物を紹介します。

・ビタミンAを含む食べ物

卵、牛乳、レバー、緑黄色野菜(ほうれん草、にんじんなど)

目の角膜や粘膜を保護して、涙の量を一定に保ち、乾燥を防いでくれます。

・アントシアニンを含む食べ物

ブルーベリー、なす、黒豆

目の周りの筋肉疲労を回復させてくれます。



疲れ目は、目を休めることで治りますが、眼精疲労は、症状が長く続きますので、不調を感じたら、病院を受診しましょう。

■問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

新十津川 農業高校通信

H29.4 No.109

平成29年度スタート

私は、27年度の後期から農生会の書記になり、1年間の農生会役員の活動を経て、この度、会長という職務につかせていただきました。

会長という役割に、不安と緊張とプレッシャーで押しつぶされそうです。いくら1年間活動してきたとはいえ、人前であいさつをするのは苦手なので失敗することがかなりあり、得意分野を生かす場もなく、苦手な活動がほとんどでした。

しかし、自分自身、今まで苦手だったことが少しずつできるようになってきていると自覚し、驚くことが度々あります。ですから私は苦手なことを克服し、生徒から信頼されるような会長になることを目標に頑張っています。今までの歴代の役員が作り上げてきた学校の伝統を守り、次の役員へとつなげられるように自分ができる精一杯の努力をしていく決意です。

今年度は、これまでの反省や成果を生かし、新十津川農業高校のクラブ員の、農業フ



3年 石川 翔也 農生会会長

ラブ3大業業に對しての意欲向上、ボランティア活動や販売を通して町内の方々の交流を大切に、本校がさらに活性化していけたらと考えています。ほかの役員たち一人一人の個性を生かせるよう、最初の課題は「コミュニケーションをとる」として、役員たちだけでなく農業クラブ推進委員とも協力をして行事を盛り上げていきたいです。

学校だけでなく地域の方々と交流し研究を進める、農業高校特有の特色を大切に、地域とともに学校全体が活性化していけたらと思っています。まだまだ足りない点が多いですが、これまでの役員が残してくれた反省点や成果を分析し、先生や地域の皆さんの協力の下、精一杯頑張っていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar

4月6日～6月7日

4/6(木)	春の全国交通安全運動（～4/15） 小中学校始業式
7(金)	小学校入学式（10:00～新小） 中学校入学式（13:10～新中）
8(土)	
9(日)	
10(月)	
11(火)	
12(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
13(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館）
14(金)	
15(土)	小学校土曜参観日（8:30～新小） おはなしころりん『たんじょうび』のおはなし（14:00～図書館）
16(日)	中学校地域公開参観日（8:30～新中）
17(月)	
18(火)	
19(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
20(木)	
21(金)	
22(土)	児童館「クッキング」（13:30～児童館）
23(日)	
24(月)	
25(火)	細井太郎「色紙展（花）」（～5/14 改善センター） キャメロン先生の英会話教室中級コース（18:30～改善センター） ※毎週火曜日開催
26(水)	子育てすまいる「スラックライン」（10:15～スポーツセンター） 介護保険相談（13:00～ゆめりあ） 放課後おはなしタイム（15:00～図書館） キャメロン先生の英会話教室初級コース（18:30～改善センター） ※毎週水曜日開催
27(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館）
28(金)	青少年交流キャンプ村オープン予定
29(土)	サンウッドパークゴルフ場・温水プール・ふるさと公園屋外体育施設・物語記念館オープン予定
30(日)	

5/1(月)	子育てすまいる「子どもの日のお楽しみ会」（10:15～子育て支援センター） ウォーキング頑張るキャンペーン（～10/31）
2(火)	かぜのびオープン
3(水)	開拓記念館・石狩徳富河川緑地パークゴルフ場オープン
4(木)	
5(金)	
6(土)	新十津川中学校生徒手作り絵本展（～5/28 図書館） おはなしころりん『さくら』のおはなし（14:00～図書館）

7(日)	
8(月)	
9(火)	
10(水)	幼児フツ素塗布（12:40～ゆめりあ） 妊婦歯科健診（13:10～ゆめりあ） 放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
11(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館）
12(金)	
13(土)	
14(日)	子ども一日図書館員体験（10:00～図書館）
15(月)	
16(火)	パステルとアート展（～6/4 改善センター） ふるさと学園大学入学式（11:00～ゆめりあ）
17(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
18(木)	
19(金)	
20(土)	児童館「クッキング」（13:30～児童館） おはなしころりん『きょうだい』のおはなし（14:00～図書館）
21(日)	
22(月)	
23(火)	
24(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館） 7～8カ月児健康相談（9:15～ゆめりあ） 介護保険相談（13:00～ゆめりあ） 3～4カ月児健康相談（13:15～ゆめりあ）
25(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館） 1歳8～9カ月児健康診査（12:15～ゆめりあ） 3歳1～2カ月児健康診査（12:30～ゆめりあ）
26(金)	10～11カ月児健康相談（9:15～ゆめりあ） 1歳2～3カ月児健康相談（9:30～ゆめりあ）
27(土)	
28(日)	狂犬病予防注射地域巡回（～5/30）
29(月)	
30(火)	
31(水)	

6/1(木)	
2(金)	
3(土)	小学校運動会（8:25～新小） おはなしころりん『あめのひ』のおはなし（14:00～図書館）
4(日)	
5(月)	
6(火)	蔵書点検休館（～6/9 図書館）
7(水)	

先生に抱きしめられて卒園す
金行 康子

全国津々浦々、三月の保育園や幼稚園で繰り広げられる光景です。一人ひとり、先生が泣きながら子どもたちを抱きしめます。元気に育つてねと思いを込めて。

「受験、落第、卒業、入学、春休、合格、進学」これらは全ての時期の季語となります。

もう会えないかもしれない、と思う人でしょう。春の寒さの中で手を握り合っています。お互いの手の温もりが思いが通じます。似たような季語で「余寒」「料峭」があります。微妙に俳句の意味が違ってきます。

忘れじと握り合ふ手や春寒し
松倉ゆずる

北になほ遠き北あり多喜二の忌
菊谷 ミツ

小林多喜二の忌は二月二十日です。秋田県に生まれ小樽で銀行員となった多喜二は、プロレタリア文学運動に参加し、拷問虐殺されました。この句は、北になお北があるという象徴的な表現で、多喜二を悼んでいます。

「どんぐり俳句会」
（アカシヤ新十津川支部）

